

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Hope

##### 1. Pengertian Harapan (*Hope*)

Harapan didefinisikan sebagai “proses dari pemikiran satu tujuan, dengan motivasi untuk mendapatkan tujuan-tujuan tersebut (*agency*), dan cara-cara untuk meraih tujuan-tujuan tersebut (*pathways*)”. Seperti contoh, harapan bukan lah sebuah emosi melainkan sebuah pengertian sistem motivasi secara dinamis. Dalam hal ini, emosi mengikuti kesadaran dalam proses meraih tujuan. Harapan juga dapat berarti sebagai bentuk situasi persilangan yang berhubungan secara positif dengan harga diri, kemampuan menyelesaikan masalah, mengendalikan pemikiran, optimism, kecenderungan positif dan harapan positif.<sup>16</sup>

Teori harapan juga berisi sistem sebuah motivasi yang menjadi cara bagi seseorang menghargai dan mengejar hasil dari tujuan mereka ketika sudah menguasainya ataupun tidak. Teori harapan menunjukkan bahwa tujuan tidak menghasilkan kebiasaan, tapi lebih mengarah pada sudut pandang seseorang kepada diri mereka sebagai seorang yang mampu memulai dan menerapkan suatu perilaku menuju keinginan pribadi yang bernilai (contohnya ingin masuk universitas) dan menghasilkan respon untuk menguasai dan respon yang biasa saja.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> C. R Synder, Hal S. Shorey, dkk. *Hope and Academic Success in College*. 2002. *Journal of educational psychology*. Vol. 94. No. 4, 820-826

<sup>17</sup> Shane J. Lopez . 2009. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Volume 1, hal. 487

Harapan telah dijelaskan oleh banyak filsuf, teolog, pendidik, dan ilmuwan selama bertahun-tahun. Meskipun ada banyak definisi yang berbeda dari harapan, dapat umumnya dianggap sebagai keadaan mental yang positif tentang kemampuan untuk mencapai tujuan di masa depan.<sup>18</sup>

Menurut teori harapan dalam Alex, harapan mencerminkan persepsi individu terkait kapasitas mereka untuk menkonseptualisasikan tujuan-tujuan secara jelas, mengembangkan strategi spesifik untuk mencapai tujuan tersebut (*pathways thinking*), menginisiasi dan mempertahankan motivasi untuk menggunakan strategi tersebut (*agency thinking*).<sup>19</sup>

Komponen *pathway thinking* dan *agency thinking* merupakan dua komponen yang diperlukan. Namun, jika salah satunya tidak tercapai, maka kemampuan untuk mempertahankan pencapaian tujuan tidak akan mencukupi. Komponen *pathway thinking* dan *agency thinking* merupakan komponen yang saling melengkapi, bersifat timbal balik, dan berkorelasi positif, tetapi bukan merupakan komponen yang sama.<sup>20</sup>

Menurut teori harapan, tujuan dapat berupa sesuatu yang individu inginkan untuk dialami, dibuat, didapatkan, dilakukan, atau terjadi. Dengan demikian, suatu tujuan mungkin saja signifikan, lama dan menyeluruh (misalnya, pengembangan sebuah teori yang komprehensif terkait motivasi manusia), atau mungkin biasa dan singkat (misalnya, mendapatkan tumpangan ke sekolah). Tujuan juga dapat bervariasi dalam hal memiliki

---

<sup>18</sup> Ibid Shane J. Lopez. 487

<sup>19</sup> Alex Lindley and Stephen Joseph. 2004. *Positive Psychology In Practice*. United States Of America: Wiley. Chapter 24, hal. 388

<sup>20</sup> Ibid Alex, hal. 388

probabilitas pencapaian yang bervariasi dari sangat rendah hingga sangat tinggi.<sup>21</sup>

Sedangkan konsep psikologi positif lainnya seperti teori tujuan, optimisme, self effikasi, dan pemecahan masalah memberikan penekanan pertimbangan diferensial untuk tujuan itu sendiri. Untuk *pathway* dan *agency thinking* yang berorientasi terkait proses masa depan, teori harapan secara sama menekankan semua komponen pengejaran tujuan. Untuk perbandingan rinci dari persamaan, perbedaan antara teori harapan dan teori-teori lain (misalnya, prestasi motivasi, aliran, menetapkan tujuan (*goal setting*), kesadaran, optimisme, gaya penjelasan optimistik, *problem solving*, resiliensi, self effikasi, harga diri, pola perilaku tipe A.<sup>22</sup>

Dalam literatur populer dan prosa, harapan sering diperlakukan semata-mata sebagai suatu emosi, suatu perasaan tertentu yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan kepercayaan dalam kondisi buruk. Pekerjaan Erikson dalam Shane, misalnya, menunjukkan bahwa harapan adalah unsur perkembangan kognitif yang sehat. Oleh karena itu, ia mendefinisikan harapan sebagai "keyakinan mencapai kemampuan/ *attainability* akan keinginan yang kuat, terlepas dari dorongan gelap dan mengamuk yang menandai awal keberadaannya". Dengan demikian, harapan adalah pikiran atau keyakinan bahwa memungkinkan individu untuk mempertahankan gerakan menuju tujuan.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup>Ibid Alex, hal. 389

<sup>22</sup>Ibid Alex, hal. 389

<sup>23</sup>Shane j. Lopez and C.R. Snyder. 2004. *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measure*, hal. 92

Gottschalk dalam Shane melihat dalam istilah harapan positif, dan mendefinisikannya sebagai jumlah optimisme bahwa hasil yang menguntungkan tertentu cenderung terjadi. Gottschalk juga berpendapat bahwa harapan dapat terjadi sekitar lebih besar, lebih global, masalah, termasuk "fenomena kosmik dan peristiwa spiritual atau imajiner ".Harapan demikian diyakini menjadi kekuatan provokatif yang mendorong suatu individu untuk bergerak melalui masalah psikologis.<sup>24</sup>

Menurut Stotland dalam Fransisca harapan adalah penantian akan pencapaian tujuan di masa depan yang dimediasi oleh pentingnya tujuan tersebut bagi individu dan mendorong individu melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan.<sup>25</sup>

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa hope adalah suatu keadaan mental yang positif tentang kemampuan untuk mencapai tujuan di masa depan dengan dua komponen *pathway thinking* dan *agency thinking* yang saling melengkapi dan timbal balik untuk mempertahankan dan mencapai tujuan yang individu inginkan untuk dibuat, dan dilakukan. Serta yang diyakini oleh individu menjadi kekuatan proaktif yang mendorong individu untuk bergerak melalui masalah psikologis.

## 2. Konseptualisasi Harapan (*Hope*)

Konseptualisasi tentang *hope* atau harapan menurut Snyder dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu kategori berbasis kognisi dan berbasis emosi

---

<sup>24</sup>Ibid Shane, hal. 93

<sup>25</sup> Fransisca M. Sidabutar. 2008. *Harapan Serta Konsep Tuhan Pada Anak Usia Sekolah Yang Menderita Kanker* . F Psikologi Universitas Indonesia .

### a. *Hope*: Berbasis Emosi

Beberapa peneliti telah menempatkan 4 model hope berbasis emosi yang di dalamnya memasukkan komponen kognitif. Misalnya Averill, Catlin & Cohn mendeskripsikan teori emosi mereka sebagai sebuah emosi yang dikendalikan oleh kognisi. Para peneliti melihat hope sebagai hal yang layak untuk diraih apabila tujuan-tujuannya; a) secara beralasan mampu untuk diraih; b) di bawah kontrol, c) dipandang penting oleh individu; d) dapat diterima oleh sosial dan moral. Diderivasi dari latarbelakang konstruksionis-sosial, teori ini bersandar pada norma dan nilai sosial di masyarakat dalam mendefinisikan makna yang benar dalam sebuah harapan. Karena itu Averill, dkk percaya bahwa harapan hanya dapat dipahami dalam konteks sosial-dan cultural.<sup>26</sup>

Mowrer's di sisi lain lebih memandang hope dari sudut pandang perilaku, dengan hope sebagai sebuah bentuk afektif dari pengukuhan skunder. Dalam penelitiannya terhadap binatang Mowrer's mencatat bahwa ketika bekerja dalam sebuah paaradigma stimulus-respon, emosi harapan akan muncul pada subjek ketika sebuah stimulus diasosiasikan dengan sesuatu yang terjadi secara menyenangkan. Pada saat bahan afektif ini muncul, para binatang terlihat mengantisipasi terjadinya kondisi yang menyenangkan sebagaimana terlihat dari meningkatnya aktivitas. Dengan demikian, hope meneruskan perilaku yang diinginkan dengan cara menyumbangkan pengukuhan terhadap stimulus aslinya. Bertolak

---

<sup>26</sup> Shane j. Lopez and C.R. Snyder. 2004. *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measure*, hal. 91

belakang dengan pandangan Mowrer's, Marcel lebih memandang hope sebagai perasaan yang hadir ketika individu menghadapi kondisi yang tampaknya akan mengarah pada keputusan.<sup>27</sup>

**b. Hope : Berbasis Kognisi**

*Hope* sebagai sebuah kognisi lebih banyak memperoleh perhatian dalam penelitian dibandingkan dengan hope sebagai emosi. Erikson misalnya menyatakan bahwa hope merupakan elemen perkembangan kognisi yang sehat. Hope didefinisikannya sebagai "*the enduring belief in the attainability of fervent wishes, in spite of the dark urges and rages which mark the beginning of existence*". Dengan demikian hope merupakan sebuah pikiran atau keyakinan yang membolehkan individu untuk terus bergerak kearah tujuan-tujuan. Erikson menempatkan hope dalam konteks perkembangan. Konflik-konflik developmental yang muncul secara internal itu disebabkan oleh adanya harapan.<sup>28</sup>

Breznitz juga menempatkan harapan secara kognitif-*hope relates to a description of a cognitive state*. Ia menyatakan agar sebuah harapan mempengaruhi individu maka harapan tersebut harus cukup kuat dan persisten untuk menyebabkan respon fisiologis. Ahli lain (Stotland, dkk) lebih menekankan pada bagaimana perspektif dan harapan terlibat dalam pengharapan. Ia mengkonsepkan harapan sebagai sebuah ekspektasi yang lebih besar daripada nol dalam meraih tujuan. Dengan meminjam latarbelakangnya dari teori psikologi sosial dan skema kognitif, Stotland

---

<sup>27</sup>Ibid Shane, hal. 92

<sup>28</sup>Ibid Shane, hal. 92

menambahkan bahwa tingkat harapan ditentukan oleh persepsi terhadap kemungkinan peraih tujuan dan pentingnya tujuan itu sendiri. Jika level kepentingannya cukup dekat dengan tujuan tertentu maka hope akan ‘menyala’ yang diperantarai oleh keinginan dan tindakan aktual ke arah tujuan.<sup>29</sup>

**c. Hope : Emosi-Kognisi**

Snyder dkk, mengemukakan tentang teori hope yang memadukan emosi-kognisi. Meskipun teori ini dasarnya adalah kognisi namun melibatkan pula emosi. Teori ini mendefinisikan hope sebagai berpikir untuk meraih tujuan, dimana individu mempersepsikan bahwa ia mampu untuk menghasilkan rute-rute berpikir ke arah tujuan yang diinginkan (*pathways thinking*), serta menghasilkan motivasi yang diperlukan untuk menggunakan rute-rute tersebut (*agency thinking*).<sup>30</sup>

Jalur-jalur pemikiran merefleksikan produksi aktual dari rute-rute alternatif ketika terhalangi, sebagaimana percakapan-diri positif untuk dapat mencapai rute-rute tujuan yang diharapkan, misalnya dengan kalimat “aku akan memperoleh cara untuk memecahkan masalah ini”. Sedangkan *agency thinking* merupakan komponen motivasional dari teori harapan. Orang dengan harapan tinggi menyepakati frase percakapan-diri, misalnya dengan pernyataan “aku tidak akan menyerah”. *Agency thinking* tersebut penting khususnya dalam memotivasi jalur yang memadai saat jalur tersebut dihadapkan pada rintangan. Dapat disimpulkan bahwa teori

---

<sup>29</sup>Ibid Shane, hal. 93

<sup>30</sup>Ibid Shane, hal. 94



harapan dapat mendorong umpan balik mekanisme emosi yang mengatur kesuksesan individu dalam meraih tujuan.<sup>31</sup>

Singkatnya, dapat dilihat bahwa teori harapan memiliki kedua umpan-maju dan mekanisme emosi sebagai sarat umpan balik yang memodulasi keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian kognisi dan emosi bekerja bahu-membahu dalam teori harapan untuk membantu orang mengejar tujuan yang didambakan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.<sup>32</sup>

### 3. Komponen-komponen Harapan

Snyder dalam Shane dan rekan menjelaskan harapan sebagai motivasi yang didasarkan pada tujuan, jalur, dan pengalaman yang diarahkan pada tujuan berpikir.<sup>33</sup>

Dalam teori harapan menurut Snyder, harapan telah melampaui keinginan untuk memahami pikiran yang disengaja untuk mengarah ke tindakan yang dapat menyesuaikan diri. Harapan ditandai sebagai kekuatan manusia untuk diwujudkan dalam kapasitas: (a) konsep tujuan yang jelas (*goal*). (b) mengembangkan strategi yang spesifik untuk mencapai tujuan-tujuan (*pathway thinking*), (c) memulai dan mempertahankan motivasi untuk menggunakan strategi-strategi (*agency thinking*).<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup>Ibid Shane, hal. 94

<sup>32</sup> Ibid Shane hal. 95

<sup>33</sup>Shane J. Lopez . 2009. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Volume 1, hal. 477

<sup>34</sup> Susana C. Marques • Shane J. Lopez • J. L. Pais-Ribeiro. “Building Hope for the Future”: A Program to Foster. *J happiness stud* DOI 10.1007/s10902-009-9180-3 . Springer Science+Business Media B.V. 2009



Teori harapan Snyder dan penelitian dengan mahasiswa dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori *goal*, *agency thinking*, *pathway thinking*.<sup>35</sup>

Menurut Snyder dalam Fransisca harapan terdiri dari 3 komponen. Komponen pertama adalah sasaran (*goal*). Sasaran merupakan setiap obyek, pengalaman, atau hasil yang dibayangkan dan diinginkan individu dalam benaknya. Sasaran dapat berbentuk kongkrit atau abstrak, dan bersifat jangka panjang atau pendek, namun yang pasti sasaran tersebut harus merupakan sesuatu yang penting untuk dicapai. Sasaran juga harus mungkin untuk dicapai, bukan sesuatu yang pasti atau mustahil dicapai.<sup>36</sup>

*Goal* atau sasaran adalah jangkar dari teori harapan. Tujuan dari teori harapan harus mempunyai nilai lebih untuk memotivasi perilaku. Tujuan tersebut bisa jangka pendek atau jangka panjang, mereka juga sering mencerminkan antara tujuan yang lebih besar dan tujuan yang lebih kompleks. Selain itu, tujuan tertentu dipertimbangkan untuk dapat menyesuaikan diri, harus dicapai dan masi mengandung beberapa tingkat ketidakpastian mengenai realisasinya. Jika tujuan benar-benar tidak tercapai, kemudian hampir selalu menghilangkan semangat seseorang. Sebaliknya, jika selama hasil yang dicapai itu pasti, kemudian secara khas motivasi yang mengiringi akan rendah.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Ibid Susana

<sup>36</sup> Fransisca M. Sidabutar. 2008. Harapan Serta Konsep Tuhan Pada Anak Usia Sekolah Yang Menderita Kanker . F Psikologi Universitas Indonesia

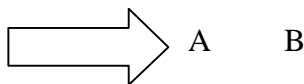
<sup>37</sup> C. R. Snyder, Stephen S. Ilardi, etc. 2000. The Role Hope in Cognitive-Behavior Therapie. Cognitive Therapy and Research, Vol. 24, No. 6, 2000, pp. 747–762.

Sedangkan Snyder dalam Shane mengusulkan bahwa tujuan adalah sasaran urutan tindakan mental, dan bahwa untuk memerlukan tujuan harapan harus cukup penting untuk individu. Selain itu, tujuan harus berada di dalam tengah probabilitas pencapaian kontinum, sehingga orang dapat membayangkan mereka mungkin bisa mencapai tujuan mereka.<sup>38</sup>

Harapan akan pencapaian sasaran dan pentingnya sasaran adalah penentu keberadaan motivasi. Semakin besar penantian dan semakin penting sasaran bagi seseorang, maka usaha mencapai sasaran juga semakin besar. Jika sasaran dinilai penting namun individu memandang kecil kemungkinan untuk mencapainya, adanya kecemasan (*anxiety*) yang akan dirasakan.<sup>39</sup>

Komponen kedua dari harapan adalah daya kehendak (*willpower/agency*) mengacu pada motivasi yang mendorong individu untuk memulai dan mempertahankan sgerakan menuju tujuan mereka. Orang orang dengan *agency thinking* juga dikenal sebagai kemauan atau perantara, dapat tetap ditentukan dan memanfaatkan energi mental mereka untuk bergerak di sekitar hambatan dan tetap fokus pada pencapaian tujuan mereka. Daya kehendak (*willpower/agency*).<sup>40</sup>

Daya kehendak merupakan kekuatan pendorong dalam berharap. Snyder menggambarannya dengan figur berikut ini:



Daya kehendak digambarkan dengan anak panah yang mendorong individu (dari titik A) menuju sasarannya (titik B). Daya kehendak adalah

<sup>38</sup> Shane J. Lopez . 2009. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Volume 1

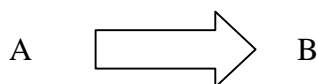
<sup>39</sup> Ibid fransisca

<sup>40</sup> Shane J. Lopez . 2009. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Volume 1, hal. 488

sumber tekad dan komitmen yang mendorong individu untuk mencapai sasaran. Snyder dkk menyatakan bahwa daya kehendak bersifat *self-referential*, yaitu individu memiliki pemikiran bahwa dirinya sendirilah yang memulai dan terus bergerak untuk mencapai sasarnya. Hal ini terdiri dari pikiran-pikiran seperti, “saya bisa”, “saya akan coba”, “saya siap”, dan sebagainya. Keberadaan sasaran yang jelas dan penting mempengaruhi seberapa besar daya kehendak individu untuk mencapainya bahkan ketika menghadapi halangan. Daya kehendak juga dipengaruhi oleh pembelajaran sebelumnya ketika seseorang berusaha untuk mencapai sasaran.<sup>41</sup>

Dalam teori harapan, penentuan tujuan yang mendasari gerakan tersebut disebut sebagai *agency thinking*. *agency* adalah keyakinan bahwa kita dapat mulai dan mempertahankan gerakan sepanjang jalur menuju tujuan tertentu. *Agency thinking* berfungsi untuk memotivasi, dan mereka sering muncul dalam bentuk menyatakan pernyataan diri seperti “saya tau saya bisa melakukan ini” dan “saya akan selesaikan ini”. Selanjutnya, ketika pengejaran tujuan itu terganggu, *agency thinking* memungkinkan seseorang untuk menyalurkan motivasi positif untuk alternatif jalur terbuka.<sup>42</sup>

Komponen ketiga adalah strategi (*waypower/pathway*). Strategi merefleksikan rencana atau jalan yang menuntun pada pencapaian harapan. Snyder menggambarannya dengan figur berikut ini:



<sup>41</sup> Fransisca M. Sidabutar. 2008. Harapan Serta Konsep Tuhan Pada Anak Usia Sekolah Yang Menderita Kanker . F Psikologi Universitas Indonesia .

<sup>42</sup> C. R. Snyder, Stephen S. Ilardi, etc. 2000. The Role Hope in Cognitive-Behavior Therapie. Cognitive Therapy and Research, Vol. 24, No. 6, 2000, pp. 747–762.

Strategi adalah jalan yang digambarkan dengan anak panah agar individu bias mencapai sasarannya (titik B) dari keadaannya saat ini (titik A). Strategi adalah kapasitas mental untuk menemukan satu atau beberapa cara yang efektif untuk mencapai sasaran. Keberadaan sasaran yang penting membantu individu untuk merencanakan dengan lebih baik cara-cara untuk mencapainya. Kemampuan merencanakan strategi turut dipengaruhi oleh pengalaman dan pembelajaran menemukan cara-cara tertentu untuk mencapai sasaran. Selain itu informasi yang dimiliki individu turut membantunya untuk merancang strategi mencapai sasaran. Bahkan bila kemudian cara tersebut tidak berhasil, individu bisa menggunakan informasi lain untuk merancang strategi baru.<sup>43</sup>

Snyder dalam Shane menjelaskan bahwa *pathway* adalah pengalaman individu sebagai kapasitas mental yang diperlukan untuk mencapai tujuan, yang juga dikenal sebagai *waypower*. Persiapan berpikir memungkinkan individu untuk menemukan rute sekitar hambatan tujuan, yang secara alami terjadi pada setiap orang yang sering menghadapi tantangan dalam pengejaran tujuan mereka.<sup>44</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen harapan terdiri dari tiga komponen yaitu, sasaran (*goal*) merupakan setiap obyek dan hasil pengalaman yang dibayangkan dan diinginkan individu, yang kedua adalah daya kehendak (*willpower/agency*) merupakan daya untuk seseorang dapat mempertahankan motivasi dan mendorong individu untuk bergerak

---

<sup>43</sup> Ibid Fransisca

<sup>44</sup> Shane J. Lopez . 2009. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Volume 1, hal. 488

kearah tujuan tersebut, dan yang terakhir adalah strategi (*waypower/pathway*) pengalaman individu akan kemampuan menemukan strategi dan cara-cara untuk mencapai tujuan individu tersebut meskipun dalam keadaan menekan.

#### 4. *Hope* dalam konsep Islam

Allah dalam Al-Qur'an telah menegaskan bahwa setiap orang mempunyai harapan dan keyakinan dalam dirinya, serta akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi karena Allah telah berjanji dalam Al-Qur'an. Bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya. Seperti yang tertuang dalam ayat-ayat Al- Quran dibawah ini:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ  
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٦١﴾

Artinya: “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.” (al Ahzab: 33)

يَتَأْتِيهَا الْإِنْسَنُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ ﴿٦﴾

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya kamu telah bekerja dengan sungguh-sungguh menuju Tuhanmu, Maka pasti kamu akan menemui-Nya”. (al insyiqaaq: 6)

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ  
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ  
سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah[767]. Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan[768] yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang

*dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia". (Ar-Ra'd: 11)*

يٰٓبَنِيَّ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَأْيَسُوْا مِنْ رُّوْحِ  
اَللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْيَسُ مِنْ رُّوْحِ اَللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

*Artinya: "Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (yusuf: 87)*

Dari ayat-ayat di atas menerangkan bahwa Allah tidak merubah sesuatu yang ditetapkan melainkan manusia itu sendiri yang merubah, dan melaksanakan dengan sungguh-sungguh. Jadi, harapan adalah tujuan berupa sesuatu yang individu inginkan untuk dialami, dibuat, dapatkan, lakukan, atau terjadi. Dengan demikian tujuan itu akan terwujud bila manusia mencapainya dengan sungguh-sungguh dan mempercayainya.

## **B. Problem Focused Coping**

### **1. Pengertian Coping dan Strategi Coping**

*Coping* dapat didefinisikan sebagai upaya untuk mengelola dan mengatasi tuntutan dan peristiwa penting yang menimbulkan tantangan, ancaman, kerugian, kehilangan, atau manfaat bagi seseorang. Istilah coping sering digunakan dalam arti yang lebih sempit sebagai respon yang dibutuhkan organisme untuk beradaptasi dengan keadaan yang merugikan. Dalam konteks gerakan psikologi positif baru-baru ini, konseptualisasi coping

memperluas dan sekarang termasuk dalam *self-regulated* strategi pencapaian tujuan dan pertumbuhan pribadi.<sup>45</sup>

*Coping* sebagai proses rekursif dinamis yang melibatkan penilaian dari suatu peristiwa (stressor), faktor individu (misalnya, kepribadian), pribadi dan sumber daya keluarga (misalnya, pendapatan), kontekstual atau situasional faktor (misalnya, stress lainnya), dan kognitif atau perilaku tanggapan (*coping*).<sup>46</sup>

Flokman dalam Colin *Coping* juga telah dikonseptualisasikan sebagai mediator stressor dimana respon coping mempengaruhi kesejahteraan psikologis.<sup>47</sup>

Dalam kamus psikologi coping behavior diartikan sebagai sembarang perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan suatu (tugas atau masalah).<sup>48</sup>

Sedangkan Lazarus dan Folkman dalam Bart mengatakan bahwa perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres.<sup>49</sup>

---

<sup>45</sup> Shane j. Lopez and C.R. Snyder. 2004. *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measure* (Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning), hal. 375

<sup>46</sup> Colin G. Pottie. Kathleen M. Ingram. 2008. *Daily Stress, Coping, and Well-Being in Parents of Children With Autism: A Multilevel Modeling Approach*. Journal of Family Psychology. American Psychological Association, Vol. 22, No. 6, 855–864

<sup>47</sup> Ibid Colin

<sup>48</sup> J.P. Chaplin, 2006. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada, hal. 112

<sup>49</sup> Bart Smet, 1994. *Psikologi Kesehatan*, PT Grasindo. Jakarta, hal. 143



Menurut MacArthur & MacArthur dalam Sumitro mendefinisikan strategi *coping* sebagai upaya-upaya khusus, baik *behavioral* maupun psikologis, yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres. Gowan et al dalam Sumitro, mendefinisikan strategi *coping* sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dihasilkan dari sumber stres.<sup>50</sup>

Sedangkan Dodds dalam Sumitro mengemukakan bahwa pada esensinya, strategi *coping* adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Secara spesifik, sumber-sumber yang memfasilitasi *coping* itu mencakup sumber-sumber personal (yaitu karakteristik pribadi yang relatif stabil seperti *self-esteem* atau keterampilan sosial) dan sumber-sumber lingkungan seperti dukungan sosial dan keluarga atau sumber finansial.<sup>51</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Strategi *coping* adalah metode atau proses yang dilakukan untuk adaptasi dalam menghadapi tekanan atau ancaman.

---

<sup>50</sup> Sumitro Adam. 2012. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN MALIKI Malang

<sup>51</sup> Ibid Sumitro

## 2. Bentuk Strategi Coping

Menurut Santrock dalam Sumitro menerangkan bahwa berdasarkan perilaku yang muncul strategi coping dibedakan menjadi 2 pertama strategi mendekat (*approach strategy*). Dalam Approach strategy individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung. Kedua strategi menghindar (*avoidance strategy*). Berlawanan dengan *approach strategy*, pada *avoidance strategy* individu cenderung menyesuaikan diri secara kognitif, kemudian memunculkan usaha dalam bentuk tingkah laku untuk menarik atau meminimalkan sumber hambatan tersebut.<sup>52</sup>

Dari beberapa teori yang menjelaskan tentang coping, salah satu teori yang populer mengenai strategi coping adalah teori yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman. Secara umum strategi coping dibagi menjadi 2 yaitu :

- a. *Emosional focused coping*. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.
- b. *Problem focused coping*. Digunakan untuk mengurangi stressor atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan-

---

<sup>52</sup>Ibid Sumitro.

ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi yang mendatangkan stres. Metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.<sup>53</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk strategi coping menurut Lazarus dan Folkman dibagi menjadi dua yaitu, *Problem Focused Coping/Approach Coping* merupakan bentuk coping atau cara penyelesaian yang terfokus pada masalah dan hambatan individu, sedangkan yang kedua adalah *Emotional Focused Coping/Avoidance Coping* merupakan bentuk coping yang diarahkan untuk mengatur emosi individu ketika dalam keadaan tertekan.

### 3. Aspek Strategi Coping

Aspek-aspek strategi coping menurut Folkman, dkk dalam Sumitro yaitu

- a. *Planful problem solving* yaitu usaha untuk mengubah situasi, dan menggunakan usaha untuk memecahkan masalah.
- b. *Confrontive coping* yaitu menggunakan usaha agresif untuk mengubah situasi, mencari penyebabnya dan mengalami resiko.
- c. *Seeking social support* yaitu menggunakan usaha untuk mencari sumber dukungan informasi, dukungan sosial dan dukungan emosional.
- d. *Accepting responsibility* yaitu mengakui adanya peran diri sendiri dalam masalah.

---

<sup>53</sup> Bart Smet, 1994. *Psikologi Kesehatan*, PT Grasindo. Jakarta, hal. 143-145

- e. *Distancing* yaitu menggunakan usaha untuk melepaskan dirinya, perhatian lebih kepada hal yang dapat menciptakan suatu pandangan positif.
- f. *Escape-avoidance* yaitu melakukan tingkah laku untuk lepas atau menghindari.
- g. *Self-control* yaitu menggunakan usaha untuk mengatur tindakan dan perasaan diri sendiri.
- h. *Positive reappraisal* yaitu menggunakan usaha untuk menciptakan hal-hal positif dengan memusatkan pada diri sendiri dan juga menyangkut religiusitas.<sup>54</sup>

Dari bentuk-bentuk tingkah laku dalam menghadapi stres tersebut, Taylor mengembangkan teori *coping* dari Folkman dan Lazarus dalam Bert menjadi 8 macam:

Aspek *Problem focused coping*, yang terdiri dari 3 macam yaitu :

- a. Konfrontasi; individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- b. Mencari dukungan sosial; individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain.
- c. Merencanakan pemecahan permasalahan; individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan

Aspek *Emotion Problem Focused*, yang terdiri dari 5 macam yaitu:

- a. Kontrol diri: menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya

---

<sup>54</sup> Sumitro Adam. 2012. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN MALIKI Malang

- b. Membuat jarak: menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar
- c. Penilaian kembali secara positif: dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah
- d. Lari atau menghindar: menjauh dari permasalahan yang dialami
- e. Menerima tanggung jawab: menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.<sup>55</sup>

Menurut Aldwin dan Revenson dalam Sumitro menjelaskan aspek *Approach-coping* yaitu:

- a. *Cautiouness* (kehati-hatian)

yaitu individu berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternative pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.

- b. *Instrumental Action* (tindakan instrumental)

Adalah tindakan individu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung, serta menyusun langkah yang akan dilakukannya.

- c. *Negotiation* (negosiasi)

Merupakan beberapa usaha oleh seseorang yang ditunjukkan kepada orang lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalahnya untuk ikut menyelesaikan masalah.<sup>56</sup>

<sup>55</sup> Bart Smet, 1994. *Psikologi Kesehatan*, PT Grasindo. Jakarta, hal. 145

<sup>56</sup> Sumitro Adam. 2012. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN MALIKI Malang

Sedangkan aspek *Avoidance Coping* atau *Emotion-Focused-Coping* menurut Aldwin dan Revenson dalam Sumitro adalah:

- a. *Escapism* (melarikan diri dari masalah) ialah perilaku menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam suatu situasi lain yang lebih menyenangkan.
- b. *Minimization* (menganggap masalah seringan mungkin) ialah tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.
- c. *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri) merupakan cara seseorang saat menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri secara berlebihan sambil menyesali tentang apa yang telah terjadi.
- d. *Seeking Meaning* (mencari hikmah yang tersirat) adalah suatu proses di mana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Dalam hal ini individu coba mencari hikmah atau pelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya.<sup>57</sup>

Pendapat di atas sejalan dengan Skinner dalam Sumitro yang mengemukakan pengklasifikasian bentuk coping sebagai berikut :

- a. Perilaku coping yang berorientasi pada masalah (*Problem-focused coping*)
  - 1) *Planfull problem solving*

Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan,

---

<sup>57</sup> Ibid Sumitro

meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

2) *Direct action*

Meliputi tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.

3) *Assistance seeking*

Individu mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan didalam menghadapi masalahnya.

4) *Information seeking*

Individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.

b. Perilaku coping yang berorientasi pada emosi (*Emotional Focused Coping*)

1) *Avoidance*

Individu menghindari masalah yang ada dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya ia berada pada situasi yang menyenangkan.

2) *Denial*

Individu menolak masalah yang ada dengan menganggap seolah-olah masalah individu tidak ada, artinya individu tersebut mengabaikan masalah yang dihadapinya.



### 3) *Self-criticism*

Keadaan individu yang larut dalam permasalahan dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian atau masalah yang dialaminya.

### 4) *Positive reappraisal*

Individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau keuntungan dari pengalaman tersebut.<sup>58</sup>

Dalam penelitian ini menggunakan aspek strategi *coping* Lazarus dan Folkman yang secara umum digunakan yang terdiri dari dua aspek strategi yakni, *Emotion Problem Focused Coping* yang meliputi kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, lari/menghindar, menerima tanggung jawab. Sedangkan aspek kedua yaitu *Problem Focused Coping* yang meliputi konfrontasi, mencari dukungan sosial, strategi pemecahan masalah. Namun, dalam penelitian ini

## 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi Coping

Menurut Mu'tadin dalam Zhuria bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi :

- a. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar.

---

<sup>58</sup> Ibid Sumitro

- b. Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*.
- c. Ketrampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
- d. Ketrampilan sosial; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
- e. Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- f. Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup>Zhuria Rochmatus Sa'adah. 2008. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Coping Stres Dalam Mengalami Kesulitan Belajar Pada Siswa Man Malang I*. Skripsi UIN MALIKI Malang

Menurut Parker dalam Sumitro ketika seseorang melakukan strategi coping, ada faktor utama yang mempengaruhinya yaitu:

- a. Karakteristik situasional
- b. Faktor lingkungan fisik dan psikososial
- c. Faktor personal atau perbedaan individu yang mempengaruhi manifestasi coping.<sup>60</sup>

## 5. Pengertian problem Focused Coping

Menurut Santrock dalam Sumitro *Approach strategy* atau *problem focused coping* adalah individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung.<sup>61</sup>

*Problem Focused Coping* mirip dengan taktik pemecahan masalah. Strategi ini mencakup upaya untuk mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan biaya dan manfaat dari berbagai tindakan, mengambil tindakan untuk mengubah apa yang bisa diubah, dan, jika perlu, belajar keterampilan baru.<sup>62</sup>

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* adalah strategi menyelesaikan masalah secara langsung dengan memikirkan cara-cara dan upaya untuk mengubah suatu hambatan yang dihadapi.

---

<sup>60</sup> Sumitro Adam. 2012. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN MALIKI Malang.

<sup>61</sup> Ibid Sumitro

<sup>62</sup> Brenda L Lyon. Stress, Coping and Healt, *A conceptual overview*, hal. 9

## 6. Aspek Problem Focused coping

Lazarus dan Folkman dalam Sumitro menjelaskan bahwa *Problem Focused Coping* adalah usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan stressor. Jadi ketika individu memilih *Problem Focused Coping*, maka individu akan mencari jalan keluar dengan cara menyusun langkah dan memikirkan berbagai pertimbangan untuk menyelesaikan permasalahannya.<sup>63</sup>

Dijelaskan kembali oleh Lazarus dan Folkman dalam Sumitro tentang aspek *Problem Focused Coping* yaitu:

- a. *Confrontive Coping* (konfrontasi) yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- b. *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial)
- c. *Planful problem Solving* (merencanakan pemecahan masalah) dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.<sup>64</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori Lazarus dan Folkman sebagai indikator bentuk-bentuk coping. Dalam teori ini menjelaskan aspek *Problem Focused Coping* antara lain *Confrontive Coping*, *Seeking Social Support*, dan *Planful problem Solving*. *Problem Focused Coping* adalah salah satu bentuk strategi *coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian

---

<sup>63</sup> Sumitro adam. 2012. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN MALIKI Malang.

<sup>64</sup> Ibid Sumitro

dari masalah dan menyesuaikan diri untuk menghilangkan atau merubah kondisi dan hambatan yang menimbulkan stress.

## 7. *Problem focused Coping* dalam Konsep Islam

Segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Tentu saja, tidak semuanya bisa berhasil. Allah SWT mengajari manusia kehendak untuk memilih, membuat keputusan, serta memikul tanggung jawab atas pilihan-pilihan yang dilakukannya dan keputusan-keputusan yang diambilnya. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia akan menghadapi banyak situasi yang menuntut mereka untuk mengambil sikap, membuat keputusan, serta melakukan pilihan diantara berbagai alternatif. Dengan demikian, sudah semestinya mereka memikul tanggung jawab atas pilihan dan keputusan mereka.<sup>65</sup> Hal ini tertuang pada ayat-ayat Al-Quran dibawah ini:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ  
إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (Al-Israa: 82)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾  
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: (155) “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan

<sup>65</sup> Muhammad Utsman N. 2005. Psikologi dalam Al-Quran. CV Pustaka setia: Bandung, hal. 257-258

buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (156) yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (Al-Baqarah: 155-156)

وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا ﴿١٥٦﴾

Artinya: "Dan bagaimana kamu dapat sabar atas sesuatu, yang kamu belum mempunyai pengetahuan yang cukup tentang hal itu?" (Al-Israa: 179)

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'," (Al baqarah 45)

يَتَّبِعُهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (Al baqarah 153)

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: "Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku". (Al baqarah 152)

Strategi dalam penyelesaian masalah tidak hanya ada pada aspek-aspek dalam teori PFC yang menjelaskan dalam menyelesaikan masalah yaitu, berpegang teguh pada pendiriannya, mengubah situasi secara agresif, dan keberanian mengambil resiko. Melainkan juga terdapat dalam konsep islam yang dijelaskan oleh ayat-ayat Al-Quran diatas, mengenai ajaran untuk mendekatkan diri pada Allah dengan membaca al-quran serta mampu bersikap

sabar, bersyukur dan selalu mengerjakan sholat ketika sedang dihadapkan oleh suatu masalah.

### C. Hubungan Antara *Hope* Dengan *Problem Focused Coping*

Marcel dalam Shane mengusulkan bahwa harapan adalah bentuk afektif *coping* yang dapat digunakan dalam sebagian besar keadaan mengerikan dari penjara, berdasarkan karyanya dengan tawanan perang dari Perang Dunia II. Menurut teorinya, perasaan harapan harus ada untuk menghadapi keputusan yang melekat dalam interments tersebut. Pandangan Marcel mendefinisikan bahwa harapan itu berlaku pada situasi yang tampak tidak berdaya.<sup>66</sup>

Harapan memungkinkan individu untuk mengatasi situasi menekan dengan menantikan hasil yang positif, sehingga individu tersebut termotivasi untuk beraksi menghadapi situasi yang tidak menentu. Harapan memungkinkan seseorang untuk menghadapi situasi dimana kebutuhan dan sasaran tidak bertemu. Harapan juga berperan sebagai kebajikan di masa-masa menekan, dan membuat hidup di bawah tekanan dapat dijalani. Strategi yang dilakukan untuk memiliki harapan antara lain dengan tetap beraktivitas, berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, berpikir tentang hal-hal lain, berbicara dengan orang lain, dan semua tindakan yang dapat mengalihkan perhatian individu dari sumber kecemasan.<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup>Shane j. Lopez and C.R. Snyder. 2004. Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measure (Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning), hal. 91

<sup>67</sup>Fransisca M. Sidabutar. 2008. Harapan Serta Konsep Tuhan Pada Anak Usia Sekolah Yang Menderita Kanker .F Psikologi Universitas Indonesia.



Farran dalam Fransisca menjelaskan tiga proposisi mengenai keterkaitan antara harapan dengan coping. Pertama, harapan adalah anteseden (pendahulu) proses coping, yang berarti harapan dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersepsikan sebuah halangan terhadap diri sendiri maupun tujuan yang telah ditetapkannya. Dalam pandangan ini, harapan mendorong individu untuk coping menghadapi tantangan tersebut. Kedua, harapan adalah salah satu strategi dalam coping. Secara emotion-focused, harapan membantu individu mengurangi tekanan emosional dengan berusaha berpikir secara positif dengan mengharapkan sesuatu yang baik.

Kemudian secara problem focused focused, harapan membantu individu memikirkan strategi, sikap, perasaan, dan pendekatan apa yang terbaik digunakan untuk menghadapi situasinya. Ketiga, harapan adalah hasil dari coping yang sukses. Ketika seseorang mampu menghadapi sebuah situasi secara adaptif dengan menggunakan strategi coping tertentu, maka ia akan menggunakan strategi tersebut sebagai harapan dalam menghadapi tantangan-tantangan selanjutnya.<sup>68</sup>

Dapat disimpulkan bahwa harapan mempunyai keterkaitan dengan coping, karena harapan adalah anteseden proses coping. Dijelaskan juga secara emotion focused bahwa harapan membantu mengurangi tekanan emotional dengan berusaha berfikir positif, dan secara problem focused bahwa harapan membantu individu memikirkan strategi, sikap, perasaan yang digunakan untuk menghadapi situasinya.

---

<sup>68</sup>Ibid Fransisca

#### D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *Hope* dengan *Problem Focused Coping* pada mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi angkatan UIN MALIKI Malang yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi *Hope* maka semakin tinggi pula *Problem Focused Coping* mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang yang sedang menyusun skripsi begitu juga sebaliknya.

